

SCHULINTERNES FACHCURRICULUM SPORT

[Stand: Schuljahr 2024/ 2025]

KOMPETENZBEREICH/BEWEGUNGSFELD SPIELEN

Kompetenten	Inhalte	Inhalte
Die Schülerinnen und Schüler...	Eingangsphase	Jahrgangsstufe 3 und 4
• ...kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele • ...kooperieren im Spiel • ...leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander	• Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten • miteinander auf überschaubaren Spielfeldern in kleinen Mannschaften spielen	• komplexe Spiele und Regeln • variantenreiche und kreative Spielideen • mit- und gegeneinander spielen

Unterrichtsideen

Tick-/ Fangspiele

Kettentick, Brückentick, Eistick, Spiegeltick, Linientick, Schwänzchen fangen, Chinesische Mauer, Fischer, Fischer..., Wer hat Angst vor dem Löwen?, Sanitäterspiel/ Krankenhaustick, Inseltick, Polizei und Verbrecher

Lauf-/ Bewegungsspiele

Schattenlauf, Atomspiel, Feuer, Wasser, Blitz, McDonalds, Kegelklau, Spielkartenlauf, Puzzellauf, Zahlenlauf, Bierdeckel umdrehen, Bäumchen wechsele dich

Wettkämpfe

z.B. Kreismeisterschaften der verschiedenen Sportarten

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD BALLSPIELE

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
...beherrschen einfache Ballfertigkeiten ...üben und reflektieren grundlegende Spieltaktiken ...gestalten sportspielübergreifende Ballspiele	Sportspielübergreifende Technik - Werfen - Fangen - Prellen/ Dribbeln - Einen Schläger benutzen Sportspielübergreifende Taktik - Ziele treffen - Zusammenspielen - sich positionieren, anbieten, orientieren	Sportspielübergreifende Technik - Werfen - Fangen - Prellen/ Dribbeln - Einen Schläger benutzen Sportspielübergreifende Taktik - Ziele treffen - Zusammenspielen - sich positionieren, anbieten, orientieren
erwerben grundlegender Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele	- Fairplay - Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen - Entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben	- Fairplay - Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen - Entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben
- kennen festgelegte Regeln und entwickeln die Bereitschaft, danach zu handeln - gestalten Regeln zu Spielideen - kommunizieren eigene Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen	- Fairplay - Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeiten längere Zeit spielen - entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben	- Fairplay - Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeiten längere Zeit spielen - entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben

Kompetenzen Die Schüler und Schülerinnen...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• halten sich fit durch das Spielen • erwerben sportspielübergreifende koordinative und konditionelle Fähigkeiten • zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz im Spiel	• Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten zur Orientierung auf dem Spielfeld und zur Kopplung von Bewegungshandlungen • Übungen und Spielform mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss- und Schlagkraft, der Ausdauer und Schnelligkeit	• Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten zur Orientierung auf dem Spielfeld und zur Kopplung von Bewegungshandlungen • Übungen und Spielform mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss- und Schlagkraft, der Ausdauer und Schnelligkeit

Unterrichtsideen

Übungen zum Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln, Passen, Annehmen, Schießen (mit Hand, Fuß oder Schläger)

Spielideen zu den Techniken

Merkball, Jägerball, Chinesische Mauer, Burgball, Gartenzwerg/ Kegelball, Treibball, Aufräumen/ Halte die Seite frei, Sanitärerball, Hütchenwurf, Zwei-Felder-Ball

→ Alle Unterrichtsideen sind mit den unterschiedlichen sportspielübergreifenden Techniken umsetzbar.

Basketball: Königsball, Ball an die Wand, 10er Ball; Fußball: Zahlenfußball, Zonenfußball, 10er Ball; Handball: 10er Ball, Königsball, Ball an die Wand; Floorball: Überzahlspiele (z.B. 3 gegen 2), Zonenfloorball, Ball an die Wand; Badminton: Federball, 10er Ball

Wettkämpfe

z.B. Goldener Schuh, Kreismeisterschaften der verschiedenen Sportarten

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD TURNEN

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
- gestalten und üben turnerische Grundtätigkeiten - nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein - reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers - zeigen die Bereitschaft, turnerische Handlungen zu vollziehen	- Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften - Kombinationen von Bewegungen und Veränderung der Körperlage im Raum	- Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften - Kombinationen von Bewegungen und Veränderung der Körperlage im Raum
- können Körperspannung halten - erlernen und präsentieren erste turnerische Fertigkeiten in der Grobform - beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen - kennen erste Übungskombinationen	- Rollbewegungen - Stütz- und Haltebewegungen - Sprungbewegungen - Übungen zur Körperspannung - Sprunggewöhnung am Minitrampolin	- funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden - Absprung von einem Sprungbrett - Sprungbewegung am Minitrampolin - Körperkontrolle im Flug
kooperieren beim Turnen	- Übungen zur Körperspannung zu zweit - Abenteuer- und Erlebnisturnen - Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen - Einfache Formen der Bewegungsbegleitung - Gleichgewichtshilfe durch einen Partner	- Partnerakrobatik und zugehörige Regeln - Abenteuer- und Erlebnisturnen - Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen - Einfache Formen der Bewegungsbegleitung - Gleichgewichtshilfe durch einen Partner
- kommunizieren beim Auf- und Abbau - kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten	- Transport von Turngeräten - Geräteaufbauten nach Plänen - Sicherheit beim Turnen mit Geräten	- Transport von Turngeräten - Geräteaufbauten nach Plänen - Sicherheit beim Turnen mit Geräten

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• halten sich fit mit und durch Turnen • erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen • zeigen Anstrengungsbereitschaft und Konzentration beim Turnen	• spielerische Übungen zur Verbesserung turnerischer Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit • spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft	• spielerische Übungen zur Verbesserung turnerischer Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit • spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft

Unterrichtsideen

Bewegungslandschaften (zum freien Erkunden ggf. zu einem Thema/ einer Geschichte; z.B.: Akrobatik in Kleingruppen (Zirkus))

Spiele zum Stützen und zur Körperspannung

Brückentick (Liegestützposition), Baumstammtick (Befreiung durch Hochheben des Baumstammes), Ticken (getickte Kinder erledigen Körperspannungsübungen an der Bank (Hockwenden, rüber ziehen, Kребsgang) und dürfen danach wieder ins Feld), Übungen zum Stützen und zur Körperspannung: Kräftigungsübungen an der Langbank (Wandern in Liegestützposition [Hände oben, Hände unten], Vierfüßlergang, bäuchlings/ rücklings über die Bank ziehen, Kребsgang), Baumstammrollen/ -heben; Bewegungsreihen zur Rolle vw, Handstand, Rad, Bewegungsreihen zur Hockwende und zum Durchhocken, Springen mit dem Minitrampolin, Einführung von Aufschwung, Umschwung und Partnerakrobatik

Mögliche Übungen: Flieger, Gallionsfigur, der Stuhl, Kniestand und Stand auf Bank, 3er Übungen als Zusatz

Literaturvorschläge

Constanze Gröger (2. Auflage, 2018): Bewegungshits für Grundschulkind: Parcours- und Turnstationen für Schule und Verein. Limpert

Ilona Gerling (2009): Basisbuch Geräteturnen. Meyer & Meyer

Julia Bracke (2012): Lernzirkel Sport 4: Turnen lernen an Stationen. BVK

Wettkämpfe

z.B. Kreismeisterschaft Turnen, Geräteführerschein

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen	• Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen • vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten • Lauf, Sprung und Wurf im Freien	• Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen • vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten • Lauf, Sprung und Wurf im Freien
• erlernen einfache leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform	• Stand- und Schrittweltsprung • Ausdauerndes und schnelles Laufen	• In die Höhe springen • Schlagwurf • Staffeln laufen
• nehmen Wettkampfformen als Herausforderung an • entwickeln ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten • kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen	• spielerische Wettkampfformen • relativierte Leistungsvergleiche • respektvolles Wettkämpfen	• spielerische Wettkampfformen • relativierte Leistungsvergleiche • respektvolles Wettkämpfen
• können sicher und sachgerecht mit Geräten umgehen • verhalten sich sicherheitsbewusst	• sachgerechter Geräteumgang • Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten • Regeln für leichtathletisches Training und Wettkämpfe beachten	• sachgerechter Geräteumgang • Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten • Regeln für leichtathletisches Training und Wettkämpfe beachten

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• halten sich fit durch Laufen, Springen, Werfen • zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz	• leichtathletische Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit • leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer	• leichtathletische Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit • leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer

Unterrichtsideen

Schnelllaufen

vorwärts, rückwärts, seitwärts, Slalom, laut, leise, ü. Hindernisse, mit Koordinationsaufgaben, alleine, paarweise, aus unterschiedlichen Positionen

Werfen

mit rechts, links, beidhändig, Schlagwurf, Einwurf, aus dem Stand/ Gehen/ Anlaufen, weit, hoch, über etwas hinweg, in etwas hinein, auf feste/ bewegliche Ziele, in Zonen, mit einem Schlagball/ Gummiring/ Frisbee/ Sandsäckchen/ Schweifball/ Heuler/ Tennisball usw.

Springen

mit rechts, mit linksbeidbeinig, aus dem Stand/ Anlauf, von etwas herunter, über etwas hinweg, auf etwas hinauf, weit, aus frontalem/ seitlichem/ bogenförmigem Anlauf, aus einer Zone, alleine, paarweise, in Gruppen

Ausdauerlauf

Laufen mit Zeitvorgabe, mit Kleingeräten, paarweise, in Gruppen, in einer Reihe, in der Halle, auf dem Rasen, mit Puzzleaufgaben, Würfelaufgaben, Malaufgaben, Biathlonläufe, als Pendelstaffel, Kettenstaffel, Platzwechselstaffel, Umkehrstaffel

Techniken - frei erproben, reflektieren, mit Tipps arbeiten, Übungsreihe zum Stand- und Schrittweitsprung, in die Höhe springen (nur spielerisch: über Gummitwist/ Bananenkartons), Übungsreihe zum ausdauernden Laufen, Übungsreihe zum schnellen Laufen, Übungsreihe zum Schlagwurf, Übungsreihe zum Staffellauf

Kleine Spiele - Zeitschätzläufe, Dauerläufe, Biathlon, Staffelläufe, sich auf Schulwettbewerbe vorbereiten und daran teilnehmen

Koordinative Fähigkeiten - **Knobelsprint**, „Komm mit, lauf weg“, **Nummernwettlauf**, **Treibball**, **Zehnerball**

Konditionelle Fähigkeiten - **Laufbingo**, **Kartenlauf**, **Zahlenübertragungslauf**

Wettkämpfe

z.B. Bundesjugendspiele, Lauftag, Kreismeisterschaft Leichtathletik, Helgoland-Staffelmarathon

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD SCHWIMMEN

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander	• Wassergewöhnung • Spiel- und Bewegungsformen in hüft- bis brusttiefen Wasser • Auftriebs- und Lageübungen	• Wassergewöhnung • Spiel- und Bewegungsformen in hüft- bis brusttiefen Wasser • Auftriebs- und Lageübungen
• Erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens • Können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden • Können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit-, Rückenlage	• Wasserbewältigung • Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen • Übungen zu Antriebsbewegungen • sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser • Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille	• Wasserbewältigung • Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen • Übungen zu Antriebsbewegungen • sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser • Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille
• beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik sicher in der Grobform	• Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel • Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage • Zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- oder Bauchlage	• Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel • Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage • Zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- oder Bauchlage
• wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist • wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an • stellen Sicherheit am und im Wasser her	• Baderegeln	• Baderegeln

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• halten sich fit durch Schwimmen • zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser	• ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken • wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken	• ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken • wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken

Unterrichtsideen

Spiele

Diverse Tickspiele (z.B. Krokodiltick), Halte die Seite frei (mit Schwämmen), Waschstraße, Bälle einsammeln

Auftreiben/ Schweben

Fließbandarbeit, Körperteile auftreiben lassen an der Treppe, Auftreiben im Kreis (für Fortgeschrittene)

Tauchen

Ausatmen durch den Mund an Land, dann im Wasser üben, Tischtennisball pusten, unter Wasser einem Partner etwas vorsprechen/ schreien, Untertauchen-Übungen (Wäscheklammerspiel, Pantomime unter Wasser, Handbewegungen/ Grimassen erkennen), Brückentick

Gleiten

Durchs Wasser ziehen/ schieben lassen mit Auftriebshilfe, Gleitwettbewerb von der Treppe in unterschiedlichen Lagen

Atmen

Schwimmende Gegenstände übers Wasser pusten, Feuerwehrrpumpe

Springen (nur Fußsprünge)

Mit/ auf Schwimmnudel springen, Partner Synchronsprünge, Laolasprung

Übungen Schwimmbewegungen

Beinschlag an Land, Beinschlag am Beckenrand, Beinschlag im Wasser mit Hilfsmittel, Armzug an Land (Kuchenteig auslöffeln), Armzug am Beckenrand im Schultertiefen Wasser, dann im Gehen, Armzug mit Abdrücken, Trockenübungen auf dem Schwimmbretturm, Gleiten vom Beckenrand, Brustschwimmen, bei Bedarf Hilfsmittel einsetzen

Baderegeln

Arbeitsbogen Baderegeln, Lehrvideos, Visualisierungen

Wettkämpfe

z.B. Schwimmwoche in Klassenstufe 3, Erwerb von Schwimmabzeichen, Kreismeisterschaft Schwimmen

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD RHYTHMISIEREN, GESTALTEN, TANZEN

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
- erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen - nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um	- Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik - Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und Schwingen - Bewegungsgestaltung mit Handgeräten	- Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik - Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und Schwingen - Bewegungsgestaltung mit Handgeräten
- können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen - können mittanzen und vortanzen - gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten	- Seilspringen - Kindertänze	- Seilspringen - Traditionelle und moderne Tänze
- gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen - kommunizieren und kooperieren miteinander	- Bewegungslieder und einfache Tänze - produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung - eigene Bewegungskompositionen - Reproduzieren	- Bewegungslieder und einfache Tänze - produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung - eigene Bewegungskompositionen - Umgestalten
Halten sich fit durch rhythmische Bewegungen	- Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit - Kopplung von Teilbewegungen und Orientierung im Raum - ausdauerndes Tanzen	- Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit - Kopplung von Teilbewegungen und Orientierung im Raum - ausdauerndes Tanzen

Unterrichtsideen

Rhythmus nachklatschen/ laufen/ springen usw., Stopptanz, Zeitungstanz, gymnastische Bewegungen mit z.B. Gymnastikreifen (Kegel/ Gymnastikball/ Tücher, freies, rhythmisches Bewegen zu Musik mit Entwicklung eigener Tanzbewegungen, Bildkarten nachahmen, Laufen, Hüpfen durch z.B. Reifenbahnen, Koordinationsleiter, etc., verschiedene Sprünge üben, ausdauernd Seilspringen, Seil als gymnastisches Handgerät, Gummitwist Seilspringen mit großem Seil: Lieder: Schiffchen, Teddybär, Verliebt-verlobt-verheiratet, durchlaufen, reinspringen, rauslaufen

Aktuelles Flashmobtänze (z.B. Macarena, Gangnam Style, Ketchupsong, Jerusalema), Das Lied über mich, Das Flummi Lied, Das rote Pferd, Fliegerlied, Kika Tanzalarm, Aerobic, Jump Style

Wettkämpfe

Musical. Schulaufführungen

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD RAUFEN, RINGEN

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• verfügen über motorische und affektive Grundlagen im Raufen und Ringen • bewältigen die psychischen Anforderungen beim Raufen und Ringen	• Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht • Körperkontakt und Vertrauensspiele • Respekt und Grenzen	• Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht • Körperkontakt und Vertrauensspiele • Respekt und Grenzen
• wenden grundlegende Fertigkeiten des Raufens und Ringens an	• Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen • Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe • Spielerische Wettbewerbsform	• Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen • Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe • Spielerische Wettbewerbsform
• kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen • halten Regeln beim Raufen und Ringen ein und reflektieren diese • wenden Rituale an • gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um	• Stopp-Regel • Begrüßungsrituale und Abläufe des Raufend und Ringens • Übungen zum regelkonformen und fairen Raufen und Ringen	• Stopp-Regel • Begrüßungsrituale und Abläufe des Raufend und Ringens • Übungen zum regelkonformen und fairen Raufen und Ringen
• halten sich fit durch Raufen und Ringen • können ihren Körper koordiniert einsetzen • aktivieren ausdauernd ihre Kraft	• Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten	• Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten

Unterrichtsideen

Körperspannung/ Gleichgewicht

Sanitäterspiel, Flieger, Baumstamm antippen, Brett anheben, Toter Mann

Körperkontakt und Vertrauensspiele

Begrüßungslauf mit vorgegebener Körperkontakt (Hand, Fuß, Po etc. berühren sich), Eistick, Mc Donalds, Wie viele Hände sind am Körper?, Gordischer Knoten, 2 Füße, 3 Hände, Sehende führen Blinde

Indirekter Körperkontakt:

Wäscheklammer-Tick, Schatz erobern, Klemmball

Direkter Körperkontakt:

Hochhebe-Tick, Mauern verschieben, Kampf auf der Linie, Kanaldeckel-Spiel, Schildkrötenwenden

Regeln

Plakat mit klaren Regeln, Tabu-Zone, Einführung der Stopp-Regel

Wettkämpfe

--

KOMPETENZBEREICH/ BEWEGUNGSFELD ROLLEN, GLEITEN, FAHREN

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• Verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren • nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte • können sich mit verschiedenen Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien fortbewegen	• Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen • Kennlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen und weitere • Vielfältiges Bewegen mit Geräten in der Halle und im Freien	• Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen • Kennlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen und weitere • Vielfältiges Bewegen mit Geräten in der Halle und im Freien
• erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens • regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit	• Spiele und Übungen mit Roll- und Gleitgeräten zur Schulung der Körperspannung • Vielfältige Geschicklichkeitsübungen und-spiele • Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen	• Spiele und Übungen mit Roll- und Gleitgeräten zur Schulung der Körperspannung • Vielfältige Geschicklichkeitsübungen und-spiele • Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen
• kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien • reflektieren eingeführte Regeln und halten diese ein • schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein	• Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten • Rücksichtnahme in der Gruppe	• Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten • Rücksichtnahme in der Gruppe
• helfen einander und kooperieren beim Rollen, Gleiten und Fahren	• Hilfestellung • Gestaltung eines Parcours in Kleingruppen	• Hilfestellungen • Gestaltung eines Parcours in Kleingruppen

Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalte Eingangsphase	Inhalte Jahrgangsstufe 3 und 4
• halten sich fit durch Rollen und Gleiten • zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz	• Spielformen zum Rollen, Gleiten und Fahren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit • Bewegungsangebote zum Rollen und Fahren längerer Strecken zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Kraft und Ausdauer	• Spielformen zum Rollen, Gleiten und Fahren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit • Bewegungsangebote zum Rollen und Fahren längerer Strecken zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Kraft und Ausdauer

Unterrichtsideen

Freies Erproben des Geräts (auch als Station bei Bewegungslandschaften), Parcours fahren, Stationsarbeit Rollbrett, eigenen Parcours entwickeln, Tick-Spiele mit Rollbrett, Slalomrennen, Gleichwettbewerb, Staffelspiele, Fitnessparcours mit Teppichfliesen, Transport von Kleingeräten mit dem Rollbrett

Wettkämpfe

--

Möglichkeiten der Differenzierung im Sportunterricht

Differenzierungsmöglichkeiten für alle Themen

- Klare, einfache Sprachen
- Abbildungen, Symbole oder Demonstrationen/ Videos zur Veranschaulichung nutzen
- Taktile, verbale, akustische Hilfe
- Visuelle Hilfen (z.B. Hütchen/ Turnbänke als Begrenzung/ zur Orientierung)
- Geeignete Position/ Organisationsform wählen bei Erklärungen

Spiele

Variationen nutzen von...

- Spielfeldgröße
- Netzhöhe
- Abstände
- Mannschaftsgröße
- Regelwerk
- Übungswiederholungen
- Material (z.B. Größe/ Gewicht/ Sprungfähigkeit von Bällen)
- Pausenmöglichkeiten anbieten

Turnen

- Einsatz von Vorübungen/ Hilfsübungen
- Gerätehilfen
- Freie Lerngelegenheiten anbieten, wie z.B. Bewegungslandschaften

Laufen, Springen, Werfen

- Variation der Strecke/ Höhe/ Zeit
- Hindernisse/ Zusatzaufgaben einbauen
- Material variieren
- Absprungzone statt Balken
- Mit einem Partner an der Hand laufen (speziell Förderschwerpunkt sehen)

Schwimmen

- Auftriebshilfen verwenden (Schwimmbretter, Poolnudeln, Schwimmgürtel)

- Beckenrand zur Orientierung nutzen
- Mit einem Partner an der Hand im Wasser bewegen
- Strecke/ Zeit/ Wiederholungen variieren
- Hindernisse/ Zusatzaufgaben einbauen

Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen

- Musikgeschwindigkeit
- Vereinfachen/ Weglassen von Bewegungen
- Leistungsstarke Kinder als Vortänzer nutzen

Raufen, Ringen

- Kinder führen die Übungen mit einem Partner durch, der/ die eine ähnliche Körperstatur hat
- Variation der Wiederholungsanzahl
- Übungen durchführen auf einem Bein oder nur mit einer Hand

Anmerkungen

- „Sich fit halten“ ist übergreifend für alle Bewegungsfelder und deswegen kein eigener Bereich!
- Kooperative Spiele als Einstieg in verschiedene Bewegungsfelder oder als pädagogische Maßnahme zur Teambildung sind einzusetzen.

Leistungsbewertung:

Die Leistungsbewertung ergibt sich aus dem jeweiligen Können, dem individuellen Lernfortschritt, der Anstrengungsbereitschaft und im besonderen Maße aus den sozialen Verhaltensweisen.

SIFC SPORT – ÜBERBLICK ÜBER DIE VIER SCHULJAHRE DER GRUNDSCHULE

Klasse	Block 1		Block 2		Block 3		Block 4	
1	- Kleine (Kennlern-) Spiele - Vorbereitung Lauftag	Herbstferien	- Kleine Ballspiele - Klein- und Großgeräte kennenlernen	Weihnachtsferien	- Bewegungslandschaften/ Gerätturnen - Kooperationsspiele	Osterferien	- Rollbrett - Spielleichtathletik	Sommerferien
2	- Kleine Spiele - Vorbereitungen Lauftag		- Kleine Ballspiele - Rhythmisieren (Seil, Gummitwist) - Kindertänze		- Bewegungslandschaften/ Gerätturnen - Körperkontakt anbahnen		- Rollbrett - Spielleichtathletik	
3	- Kleine Spiele - Vorbereitungen Lauftag - Schwimmen		- Fitness - Tanz		- Gerätturnen - Raufen, Ringen- Grundlagen - Bewegungschecks		- Roll- und Gleitschule - Spielleichtathletik - Schwimmen	
4	- Vorbereitungen Lauftag - Staffellauf		- Ballsportarten - Fitness		- Gerätturnen, Minitrampolin - Raufen, Ringen		- Spielleichtathletik - Tanz	

ANHANG:

SPIELEN

Schwänzchen fangen

Jedes Kind befestigt eine Wäscheklammer am eigenen T-Shirt am Rücken. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Wäscheklammern zu sammeln und diese am eigenen T-Shirt zu befestigen. (Das Spiel ist auch mit einem Parteiband in der Hose möglich.)

Wer hat Angst vor dem Löwen

Wie das Spiel „Wer hat Angst vorm bösen Mann?“

Eistick

Es gibt 2 Ticker. Wer getickt wurde, wird zum Eiszapfen und kann befreit werden, indem er an den Armen warm „gerubbelt“ wird.

Inseltick

Es gibt 2 Ticker. Die Insel (Reifen) sind für 3 Sekunden Rettungsinseln, auf die die Gejagten gehen können. Wer getickt wurden, kann nur durch das Stellen des Spiegelbilds befreit werden.

Polizei und Verbrecher

Es gibt 3 Polizisten und 1 Gefängnis (Rechteck, z.B. durch Bänke gebaut). Durch Abklatschen können die Gefangenen befreit werden.

Sanitäterspiel/ Krankenhaustick

Es gibt 3 Ticker. Wer getickt wurde, liegt krank auf dem Boden und wird von 4 Sanitätern ins Krankenhaus (Weichboden) gebracht. Danach ist er wieder frei.

TURNEN

Bewegungsreihe zur Rolle vw

Vorübung: Rückenschaukel – Technikbesprechung: Hände schulterbreit aufsetzen, Kinn auf die Brust und klein machen, Po über den Körper bringen und auf dem Hinterkopf aufsetzen – Stationen zur Rolle: Rolle von einer Langbank, Rolle von einer schiefen Ebene (Keilmatte, Sprungbrett), - Rolle auf der geraden Ebene

Bewegungsreihe zum Handstand (alle Übungen werden in 3er Gruppen durchgeführt)

Körperspannungsübungen (Baumstamm, Kraftübungen an der Langbank, Brückentick) – Krabbelhandstand an der Wand, Hängen am Barren mit Händen auf dem Boden – Bauchlage auf dem großen Kasten, Partner heben in Handstandposition; Kniestand auf dem kleinen Kasten, Schwung holen mit einem Bein, Partner heben hoch – Zappelhandstand, Handstand gegen die Wand mit und ohne Hilfestellung, freier Handstand mit Hilfestellung – freier Handstand – Handstand halbe Drehung, Laufen im Handstand auf einer Erhöhung, Handstand abrollen

Bewegungsreihe zur Hockwende und zum Durchhocken

Vorübung (Bewegungskoordination): Häschenhüpfer am Boden, Hockwende an der Langbank – Absprung vom Sprungbrett in Stationen üben – Aufhocken auf die Knie – Aufhocken auf die Füße – runterspringen – ganz Übung – Brett-Kasten-Entfernung erhöhen

Aufschwung am Reck

Verschiedene Gerätehilfen anbieten: Kleiner Kasten oder Petziball als Aufschwunghilfe, schräge Ebene zum Hochlaufen, Aufschwung am Stufenbarren (Stehen auf dem niedrigen Holm, Aufschwung auf den hohen Holm – Aufschwung mit Partnerhilfe)

Minitrampolin

Springen mit Festhalten (an der Sprossenwand, mit Partnern) – Anlauf auf der Langbank, Absprung beidbeinig – Strecksprung, Hocksprung, Grätsche, Grätschwinkel, Strecksprung halbe/ ganze Drehung, freies Springen → Alles ohne Überschlag!

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Übungsreihen:

Stand und Schrittweitsprung

- Sprungübung (Einbeinsprünge, Wechselsprünge, Hopselauf, Sprunglauf, Rhythmusprünge)
- Lauf- und Sprungübungen an der Grube (mit Fahrradreifen auf dem Boden, über kleine Hindernisse, Steigesprünge)
- Absprungsübungen mit kurzem Anlauf in die Grube (mit und ohne Hindernisse)
- Weitsprunganlauf in die Grube (ca. 15-20 Schritte)
- Anlaufübungen mit Absprunzone bzw. Absprungbrett

Ausdauerndes Laufen

- SuS lernen im individuellen Wohlfühltempo zu laufen („Laufen ohne Schnaufen“)
- Eine festgelegte Zeitspanne oder Strecke in selbst gewähltem, gleichmäßigem Tempo ausdauernd laufen
- Spielideen: Zeitschätzlauf, Lauf Memory, Mensch ärgere dich nicht, Spielkartenlauf, Lauf mit Mal- oder Puzzleaufgabe (je nach Klassengröße können alle Spiele auch als Paar oder in Gruppen durchgeführt werden)

Schnelles Laufen

- Lauf-ABC zur Koordinationsschulung (Hopselauf, Einbeinsprung, Kniehebeläufe, Anfersen, Seit-Kreuz-Lauf, ...)
- Übungen zur Reaktionsschnelligkeit (Knobelsprint, Frühstarter, Balljagd, aus verschiedenen Positionen und auf verschiedene Signale starten)
- Sprints Spiele (Variationen von Fangspielen, Wäscheklammernraub, Puzzlesprint, Zahlenübertragungslauf)

Schlagwurf

- Unterschiedliche Techniken frei erproben lassen und anschließend gemeinsam reflektieren: Schrittstellung/ langer Wurfarm/ Bogenspannung/ peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg/ Streckung nach vorne-oben
- Den Schlagwurf üben durch Würfe über einen Stufenbarren/ Zauberschnur/ Kästen/ Tore/ Markierungen oder auf Wurfziele wie Bilder/ Zeitungen/ Hütchen/ Eimer/ Reifen/ Wände...
- Spielideen: Läufer gegen Werfer, Wurfbude

Staffeln laufen

- Pendelstaffel, Kettenstaffel, Platzwechselstaffel, Umkehrstaffel mit und ohne Kleingeräte

Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten:

Knobelsprint

Kinderpaare stehen sich an der Mittellinie in einem Abstand von ca. 2m gegenüber. Die Kinder knobeln nach dem Prinzip „Schere, Stein, Papier“. Der Verlierer dreht sich um und flüchtet auf geradem Weg in seine Richtung, der Partner versucht, ihn vor einer Ziellinie einzuholen und abzuschlagen. Variation aus unterschiedlichen Körperlagen möglich.

Komm mit, lauf weg

5 Kinder bilden einen Innenstirnkreis, der Läufer befindet sich außerhalb des Kreises. Der Läufer umläuft den Kreis und fordert durch antippen ein Kind zum Wettlauf um den Kreis auf. Bei der Aufforderung „Komm mit“ wird der Läufer verfolgt, bei „Lauf weg“ startet das Kind in die entgegengesetzte Richtung. Wer als letztes die Position des Kindes erreicht, wird neuer Läufer. Variation durch unterschiedliche Bewegungsvorgaben möglich (hüpfen, rückwärts, Sidesteps usw.)

Nummernwettlauf

Die Kinder stehen in gleich großen Gruppen hintereinander. Jedes Kind der Gruppe erhält eine Nummer. Nach Aufruf einer Nummer starten die entsprechenden Läufe/ Nummern und laufen eine bestimmte Strecke ab. Wer zuerst wieder an seinem Platz ist, erhält einen Punkt.

Variation durch unterschiedliche Bewegungsvorgaben oder kleine Hindernisse möglich.

Treibball

Zwei Mannschaften stehen sich an der Grundlinie eines Spielfeldes gegenüber. Auf der Mittellinie liegt ein Basketball. Jeder Spieler hat einen Ball. Durch Werfen der Bälle versuchen die Mannschaften den Basketball auf die Seite der gegnerischen Mannschaft zu treiben.

Variation durch Abstände, Wurfgeräte und Ziele möglich.

Zehnerball

Die Spieler einer Mannschaft werfen sich den Ball auf einem begrenzten Spielfeld gegenseitig zu. Die Ballkontakte werden gezählt. Die andere Mannschaft versucht den Ball abzufangen. Jeder Spieler darf nur drei Schritte laufen und muss den Ball innerhalb von 3 Sekunden abgespielt haben. Fällt der Ball auf den Boden oder wird er von den Gegnern abgefangen, geht er zur anderen Mannschaft über.

SCHWIMMEN

Bälle sammeln

Im Wasser sind Tischtennisbälle verteilt. Jeder Schüler hat einen Plastikbecher, mit welchem möglichst viele Bälle aus dem Wasser gesammelt und auf die eigene Seite in einen Korb transportiert werden sollen. Sind alle Bälle weg, ist das Spiel vorbei. Gewonnen hat, wer am meisten Bälle hat.

Krokodiltick

Die Ticker sind Krokodile und deswegen bis zum Mund im Wasser. Zwei sind Ticker. Wer getickt wurde, bleibt in einem frei gewählten Standbild stehen und kann befreit werden, indem ein Mitspieler sein Spiegelbild nachmacht.

Waschstraße

Die Kinder stellen sich in einer Gasse auf und laufen als Paar nacheinander durch. Vorwäsche: Schwämme werden über den zwei Kindern ausgewrungen. Hauptwaschgang: Die Kinder werden vorsichtig mit Wasser bespritzt. Vollwaschgang: Die Kinder werden so stark wie möglich mit Wasser bespritzt. Trockengang: Die Kinder werden mit Schwimmbrettern getrocknet.

Fließbandarbeit

Kreisstellung: Unterschiedliche Gegenstände unter Wasser weitergeben und den Auftrieb/ Widerstand erfahren und besprechen.

Untertauchen

Zu dritt zusammen. Zwei Kinder halten einen Reifen an der Wasseroberfläche. Das dritte Kind steht im Reifen, hält sich am Reifen fest und taucht so tief es mag unter. Die Füße bleiben auf dem Boden.

Wäscheklammerspiel

Zwei Mannschaften (ca. 20 Klammern in zwei Farben) treten gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, am schnellsten alle Klammern der eigenen Farbe unter Wasser einzusammeln.

Feuerwehrwache

Zwei SuS halten sich an den Händen. Einer geht unter Wasser und atmet aus, kommt er hoch, geht der andere unter Wasser und atmet ebenfalls aus.

RAUFEN; RINGEN

Baumstammspiel

Ein SuS liegt auf der Seite und hat Arme und Beine ausgestreckt und angehoben. Ein zweite SuS tippt dem Liegenden mit einem Finger bzw. der Hand an, um ihn zu bewegen. Der Liegende versucht in der Ausgangsposition zu bleiben.

Brett anheben

Ein Partner legt sich in Rückenlage auf den Boden und spannt den Körper an. Der Andere hebt in etwa 50 cm an den Füßen hoch. Der Angehobene muss die Körperspannung halten.

Toter Mann

Ein SuS legt sich auf den Boden und spannt den Körper an. Er wird von sechs bis sieben SuS einige Sekunden vom Boden aufgehoben.

2 Hände, 3 Füße

Den SuS wird in Gruppen die Aufgabe gestellt, gemeinsam eine Figur zu bilden, die nur mit einer vorgegebenen Anzahl von Körperteilen den Boden berühren darf.

Variante: In dieser Figur legen die SuS eine vorgegebene Strecke zurück.

Schatz erobern

Zwei SuS haben in gleichem Abstand zwischen sich einen Medizinball liegen. Auf ein Kommando versucht jeder den Medizinball zu erobern, indem er sich im Vierfüßlerstand über diesen stellt und ihn gegen den Angreifer verteidigt, ohne die Hände zu benutzen. Der Angreifer versucht den Medizinball heranzurollen, -ziehen, -schieben.

Klemmball

Zwei SuS stehen sich einander gegenüber und haben einen Gymnastikball in höhe der Knie zwischen den Beinen eingeklemmt. Sie versuchen den Ball des Gegners wegzuschlagen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren.

Hochhebe-Tick

Alle SuS laufen durcheinander, zwei bis drei Fänger versuchen die Gruppe abzuticken. Wer getickt wurde, muss mit erhobenen Armen stehen bleiben und kann durch zwei freie SuS erlöst werden, indem diese ihn hochheben.

Mauern verschieben

Die Gruppen stellen sich mit den Rücken zueinander in einer Gasse auf. Sie haken sich mit den Armen ein und versuchen dann Rücken gegen Rücken die jeweils andere Mannschaft über eine Linie zu drücken.

Kampf auf der Linie

Ein SuS versucht seinen Partner in einen Kreis (Reifen, Seil) reinzuziehen. Wer den Mitspieler zum Betreten des Kreises zwingen kann, erhält einen Punkt. Geschicktes Überspringen ist erlaubt.

Schildkrötenwenden

Partner A befindet sich in der Bankstellung. Partner B versucht, den Partner auf den Rücken zu drehen.